

Cliente: Planetário**Veículo: Social 1****Data: 28.02.14****28**

FEV 2014

Planetário dá receita prática de salada para o carnaval

Publicado por [Alef Pontes](#) em [Carnaval 2014](#), [Notas](#) às 15h42

Durante os quatro dias de muita agitação do Carnaval, Olinda e Recife recebem milhões de foliões que não param ao som do frevo e dos diversos ritmos que embalam a festa. Para garantir energia, brincar e se divertir, é preciso investir em uma boa alimentação. Alimentar-se adequadamente, no entanto, às vezes é difícil, quando o roteiro da folia é longo. O resultado é a baixa imunidade e, com ela, gripes, viroses e fadiga extrema. Para quem quer energia para curtir a farra, mas não quer encarar o fogão, Francisco Amaral, da rede de Fast Food Planetário, indica que apostar em saladas é uma boa saída. Ele ensina a fazer a Salada Satélite, acompanhada do molho Ceaser e Frango na Chapa Espacial. É simples, fácil de fazer e deliciosa, confira:



Salada Satélite do Planetário (Foto: Divulgação)

MOLHO CEASAR

600 ml de azeite extra-virgem

20 ml de suco de limão

50g de mostarda

200g de manteiga

50g de queijo ralado

3g de sal

10g de orégano

Modo de preparo: Bater todos os ingredientes no liquidificador e armazenar sob refrigeração em um recipiente de plástico transparente com tampa.

FRANGO NA CHAPA ESPACIAL (Filé de Peito de Frango)

200g de filé de peito de frango

5g de Fondor

5ml de molho shoyu

5g de manteiga

Modo de preparo: Tempere o filé de peito de frango com o Fondor e molho shoyu. Depois coloque o frango na chapa ou frigideira a 200°C, borrifando com manteiga. Corte-o em tiras e adicione à salada.

Arrumação no prato

1ª alface (a gosto)

2ª bacon (a gosto)

3ª queijo parmesão ralado (a gosto)

4ª croutons (a gosto)

5ª tomate seco (a gosto)

6ª frango na chapa

7ª molho Ceasar